

1-1 プレコンセプションケアとは

NO	令和7年度	令和8年度 修正案	御意見								
2	<p>きょうとプレコン</p> <h3>プレコンセプションケア（プレコン） 国の方針</h3> <p>「プレコンセプションケア」は若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと。</p> <p>次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスクエアです。</p> <p>早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。</p> <p>国立成育医療研究センター「プレコンノート」から引用 https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/</p>	<p>きょうとプレコン</p> <h3>プレコンセプションケアとは</h3> <p>大修館書店の「新高等保健体育」では、 「プレコンセプションケアとは妊娠を希望している女性やそのパートナーが、自分の健康に向き合い、妊娠前からの準備すること」 と記載されています。</p> <p>元来、プレコンセプションケアとは、「周産期死亡率の低下や新生児予後の改善を目的とした、健康な妊娠・出産を目指す「妊娠前のケア」という概念」とされてきましたが、現在ではこども家庭庁が以下のように定義しています。</p> <p>生涯にわたり、身体的・精神的・社会的（バイオ・サイコ・ソーシャル）に健康な状態であるための取組として、今妊娠を希望する人もそうでない人も、 「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う」概念</p> <p>引用：こども家庭庁「プレコンセプションケア推進5か年計画～性と健康に関する正しい知識の普及と相談支援の充実に向けて～」 令和8年度版</p>	<p>（意見）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高校教科書の記載内容に合わせる方が分かりやすいのではないか。 <p>（事務局）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国の定義変更にあわせて修正。 								
4	<p>きょうとプレコン</p> <h3>京都府のプレコンセプションケア（きょうとプレコン）</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・いつ妊娠して、何人子どもを産むか（産まないか）は、一人一人が自分の意思で自由に決定できる権利を持っている ・友人、恋人、結婚といった様々な関係の中で、そうした一人一人の考え方を尊重して、良好な人間関係を構築することが大切である ・その上で、性や妊娠に関する科学的な知識を身に付け、自分のライフデザインに適した健康管理を行うことが望ましい <p>こういった考え方を学ぶことで、性や妊娠に関して、自らの主体的な選択に基づき、自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できるようにするものです。</p> <p>国が定義している「プレコンセプションケア」より幅広く、包括的な取組です。</p>	<p>きょうとプレコン</p> <h3>京都府のプレコンセプションケア（きょうとプレコン）</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・いつ妊娠して、何人子どもを産むか（産まないか）は、一人一人が自分の意思で自由に決定できる権利を持っている ・友人、恋人、結婚といった様々な関係の中で、そうした一人一人の考え方を尊重して、良好な人間関係を構築することが大切である ・その上で、性や妊娠に関する科学的な知識を身に付け、自分のライフデザインに適した健康管理を行うことが望ましい <p>こういった考え方を学ぶことで、性や妊娠に関して、自らの主体的な選択に基づき、自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できるようにするものです。</p> <p>令和8年度版</p>	<p>（事務局）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国の定義変更により、京都府の定義とほぼ同一となったため一部文言を削除 								
5	<p>きょうとプレコン</p> <h3>妊娠における日本の現状</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>妊娠に関する知識不足</th> <th>予期せぬ妊娠</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 不妊治療の開始年齢が高い ➢ 妊娠と年齢についての知識は、「中高生の頃に知っておきたかった」と思う人が4割 </td> <td> 10代女性の1,000人に3.6人は、人工妊娠中絶を経験 <small>（2022年「衛生行政報告例（母体保護関係）」）</small> </td> </tr> </tbody> </table> <p>※「医学的に見ると、女性の妊娠する力は35歳前後からだんだんと下がり始め、40歳をすぎると妊娠はかなり難しくなる」（公社）日本産科婦人科学会調べ</p> <p>次世代を担う子どもたちが早い段階から「性」や「妊娠」について学ぶことで、ライフデザインを考えて日々の生活や健康に向き合うことができる。</p>	妊娠に関する知識不足	予期せぬ妊娠	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 不妊治療の開始年齢が高い ➢ 妊娠と年齢についての知識は、「中高生の頃に知っておきたかった」と思う人が4割 	10代女性の1,000人に3.6人は、人工妊娠中絶を経験 <small>（2022年「衛生行政報告例（母体保護関係）」）</small>	<p>きょうとプレコン</p> <h3>日本の不妊や人工妊娠中絶の現状</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>妊娠に関する知識不足</th> <th>予期せぬ妊娠</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 不妊治療の開始年齢が高い ➢ 妊娠と年齢についての知識は、「中高生の頃に知っておきたかった」と思う人が4割 </td> <td> 10代女性の1,000人に4.1人は、人工妊娠中絶を経験 <small>（2024年「衛生行政報告例（母体保護関係）」）</small> </td> </tr> </tbody> </table> <p>※「医学的に見ると、女性の妊娠する力は35歳前後からだんだんと下がり始め、40歳をすぎると妊娠はかなり難しくなる」（公社）日本産科婦人科学会調べ</p> <p>次世代を担う子どもたちが早い段階から「性」や「妊娠」について学ぶことで、ライフデザインを考えて日々の生活や健康に向き合うことができる。</p> <p>令和8年度版</p>	妊娠に関する知識不足	予期せぬ妊娠	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 不妊治療の開始年齢が高い ➢ 妊娠と年齢についての知識は、「中高生の頃に知っておきたかった」と思う人が4割 	10代女性の1,000人に4.1人は、人工妊娠中絶を経験 <small>（2024年「衛生行政報告例（母体保護関係）」）</small>	<p>（意見）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スライドタイトルと記載内容が不一致のためタイトルを変更した方が良い。 <p>（事務局）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・統計データの時点修正。
妊娠に関する知識不足	予期せぬ妊娠										
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 不妊治療の開始年齢が高い ➢ 妊娠と年齢についての知識は、「中高生の頃に知っておきたかった」と思う人が4割 	10代女性の1,000人に3.6人は、人工妊娠中絶を経験 <small>（2022年「衛生行政報告例（母体保護関係）」）</small>										
妊娠に関する知識不足	予期せぬ妊娠										
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 不妊治療の開始年齢が高い ➢ 妊娠と年齢についての知識は、「中高生の頃に知っておきたかった」と思う人が4割 	10代女性の1,000人に4.1人は、人工妊娠中絶を経験 <small>（2024年「衛生行政報告例（母体保護関係）」）</small>										
6	<p>きょうとプレコン</p> <h3>性と生殖に関する健康と権利（SRHR）</h3> <p>自分のからだや、性・生殖について、十分な情報を得て知識を持ち、自分の望む選択ができるということ。</p> <p>また、適切な医療やケアを受けることで健康を保つことができるということ。</p> <p>セクシュアル Sexual リプロダクティブ Reproductive ヘルス Health and ライツ Rights</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ どんなパートナーシップを築くか ➢ いつ子どもを持つか、持たないか ➢ 性について正しい情報を得られているか <p>参考：ジョイセフ「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（SRHR：性と生殖に関する健康と権利）とは」 https://www.joicfp.or.jp/jpn/known/advocacy/rh/</p>	<p>きょうとプレコン</p> <h3>性と生殖に関する健康と権利（SRHR）</h3> <p>自分のからだや、性・生殖について、十分な情報を得て知識を持ち、自分の望む選択ができるということ。</p> <p>また、適切な医療やケアを受けることで健康を保つことができるということ。</p> <p>セクシュアル Sexual リプロダクティブ Reproductive ヘルス Health and ライツ Rights</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ どんなパートナーシップを築くか ➢ いつ子どもを持つか、持たないか ➢ 性について正しい情報を得られているか <p>※SRHRとは、Sexual（性に関する）、Reproductive（生殖の）、Health（健康）and Rights（権利）の頭文字をとったもの</p> <p>参考：ジョイセフ「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（SRHR：性と生殖に関する健康と権利）とは」 https://www.joicfp.or.jp/jpn/known/advocacy/rh/</p> <p>令和8年度版</p>	<p>（意見）</p> <p>SRHR（Sexual Reproductive Health and Rightsの頭文字）の説明を追記する方が分かりやすい。</p>								

1-2 思春期のからだの変化

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見
12	<p>きょうとプレコン</p> <p>本日のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 思春期に起こるからだの変化について理解する <input checked="" type="checkbox"/> 自分のからだとの付き合い方を知る <input checked="" type="checkbox"/> 困ったときの相談先を知る <p>思春期のからだの変化には個人差があります。 人と比べて不安になる必要はありません。 心配なことがあるときは医療機関等に相談しましょう。</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>きょうとプレコン</p> <p>本日のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 思春期に起こるからだの変化について理解する <input checked="" type="checkbox"/> 自分のからだとの付き合い方を知る <input checked="" type="checkbox"/> 困ったときの相談先を知る <p>思春期のからだの変化には個人差があります。 人と比べて不安になる必要はありません。 心配なことがあるときは医療機関等に相談しましょう。</p> <p>(相談先) 女性：婦人科・内科・小児科 男性：泌尿器科・内科・小児科</p> <p style="text-align: right;">令和8年度版 12</p>	<p>(意見) 「心配なことがあるときは医療機関等に相談しましょう。」の下に相談先を記載してはどうか。 →相談先 (女性)婦人科・内科・小児科 (男性)泌尿器科・内科・小児科</p>





1-3 ジェンダー平等と性の多様性

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見																																																																		
8	<p>きょうとプレコン</p> <h3>多様な性をあらわす要素</h3> <ul style="list-style-type: none"> 性的指向 どういった対象を好きになるか 性自認 自分の性別をどう据えているのか からだの性別 からだの特徴に基づく生物学的な性別 <p>性的指向や性自認には、それぞれにグラデーションがあって、ひとりとして同じ人はいません。</p>	<p>きょうとプレコン</p> <h3>多様な性をあらわす要素</h3> <ul style="list-style-type: none"> 性的指向 どういった性別を好きになるか 性自認 自分の性別をどう認識しているのか からだの性別 からだの特徴に基づく生物学的な性別 <p>性的指向や性自認には、それぞれにグラデーションがあって、ひとりとして同じ人はいません。</p>	<p>(意見) ・性的指向の説明について 【修正案】どういった性別を好きになるか ・性自認の説明について 【修正案】自分の性別をどう認識しているのか (参考)理解増進法 ・性的指向とは、恋愛感情又は性的感情の対象となる性別についての指向 ・性自認(ジェンダーアイデンティティ)とは、自己の属する性別についての認識に関するその同一性の有無又は程度に係る意識</p>																																																																		
9	<p>きょうとプレコン</p> <h3>性の多様性とジェンダーバイアス</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ ジェンダーバイアスに無自覚なことで、他者、特にLGBT等の性的少数者を傷つけるかもしれません。 ▶ どんな性自認や性的指向であるかに関わらず、かけがえのない個人として尊重されます。 <p>アウトティングに注意しましょう 友人や知人から、性自認や性的指向などについて相談されたとき、本人の許可なく、第三者に本人の性のあり方を暴露することは「アウトティング」と呼ばれ、相談者の人権を侵害する(友人や知人を傷つける)こととなります。</p>	<p>きょうとプレコン</p> <h3>性の多様性とジェンダーバイアス</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ ジェンダーバイアスに無自覚なことで、他者、特にLGBT等の性的マイノリティの人々を傷つけるかもしれません。 ▶ どんな性自認や性的指向であるかに関わらず、かけがえのない個人として尊重されます。 <p>アウトティングに注意しましょう 友人や知人から、性自認や性的指向などについて相談されたとき、本人の同意なく、その人の性のあり方(性自認や性的指向など)を第三者に暴露することは「アウトティング」と呼ばれ、重大な人権侵害となります。</p>	<p>(意見) 【修正案】ジェンダーバイアスに無自覚なことで、他者、特にLGBT等の性的マイノリティの人々を傷つけるかもしれません ・アウトティングの説明(「友人や知人から…」の箇所) 【修正案】本人の同意なく、その人の性のあり方(性自認や性的指向など)を第三者に暴露することは「アウトティング」と呼ばれ、重大な人権侵害となります。</p>																																																																		
10	<p>きょうとプレコン</p> <h3>性の多様性 日本の現状</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ LGBT等の性的少数者は約10人に1人とされています。 <small>(LGBT総合研究所「LGBT意識行動調査2019」(2019年))</small> ▶ しかし日本では、「身近に性的少数者(同性愛者)がいるか?」という問いに対し、「いる」と回答した人が5%以下だったというデータもあります。 <p>Q.あなたの親類、友人、同僚の中に、以下に当てはまる人はいますか? ゲイまたはレズビアン/同性愛者の認知度</p> <p>23か国平均: 48% (はい), 42% (いいえ), 10% (その他) 日本: 5% (はい), 70% (いいえ), 25% (その他)</p> <p><small>(Ipsos「LGBT+プライドレポート2024」 国別: LGBT+の認知度 2024年)</small></p>	<p>きょうとプレコン</p> <h3>性の多様性 日本の現状</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ LGBT等の性的マイノリティの人々は約10人に1人とされています。 ▶ しかし日本では、「身近に性的マイノリティ(同性愛者)がいるか?」という問いに対し、「いる」と回答した人が5%だったというデータもあります。 <p>Q.あなたの親類、友人、同僚の中に、以下に当てはまる人はいますか? ゲイまたはレズビアン/同性愛者の認知度</p> <p>23か国平均: 48% (はい), 42% (いいえ), 10% (その他) 日本: 5% (はい), 70% (いいえ), 25% (その他)</p> <p><small>(Ipsos「LGBT+プライドレポート2024」 国別: LGBT+の認知度 2024年)</small></p>	<p>(意見) 【修正案】LGBT等の性的マイノリティの人々は約10人に1人とされています。しかし日本では、「身近に性的マイノリティ(同性愛者)がいるか?」という問いに対し、「いる」と回答した人が5%以下だったというデータもあります。</p>																																																																		
資15	<p>きょうとプレコン</p> <h3>日本のジェンダーギャップ指数</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 世界経済フォーラムが分野ごとに男女間格差を指数で算出しています。 ▶ 0が完全不平等、1が完全平等を表しています。 ▶ 日本は146か国中118位(2024年現在)です。 <p>各国における男女格差を測る ジェンダー・ギャップ指数</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>分野</th> <th>スコア</th> <th>順位</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>政治</td> <td>0.118</td> <td>113位</td> </tr> <tr> <td>経済</td> <td>0.568</td> <td>120位</td> </tr> <tr> <td>教育</td> <td>0.993</td> <td>72位</td> </tr> <tr> <td>健康</td> <td>0.973</td> <td>58位</td> </tr> </tbody> </table> <p>特に…… ◆ 政治分野 女性議員が少なく、閣僚の比率も低い ◆ 経済分野 女性管理職の割合が低い、男女間の賃金格差が大きい</p> <p><small>引用: 世界経済フォーラム「Global Gender Gap Report」2024年</small></p>	分野	スコア	順位	政治	0.118	113位	経済	0.568	120位	教育	0.993	72位	健康	0.973	58位	<p>きょうとプレコン</p> <h3>日本のジェンダーギャップ指数</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 施愛経済フォーラムが分野ごとに男女間格差を指数で算出しています。 ● 0が完全不平等、1が完全平等を表しています。 ● 日本は148か国中118位(2025年現在)です。 <p>ジェンダーギャップ指数の各国順位</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>国名</th> <th>値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>アイスランド</td><td>0.926</td></tr> <tr><td>2</td><td>フィンランド</td><td>0.879</td></tr> <tr><td>3</td><td>ノルウェー</td><td>0.863</td></tr> <tr><td>4</td><td>英国</td><td>0.838</td></tr> <tr><td>9</td><td>ドイツ</td><td>0.803</td></tr> <tr><td>32</td><td>カナダ</td><td>0.767</td></tr> <tr><td>42</td><td>米国</td><td>0.756</td></tr> <tr><td>101</td><td>韓国</td><td>0.687</td></tr> <tr><td>103</td><td>中国</td><td>0.686</td></tr> <tr><td>118</td><td>日本</td><td>0.666</td></tr> <tr><td>119</td><td>ブータン</td><td>0.663</td></tr> </tbody> </table> <p>日本における分野別ジェンダーギャップ指数と順位</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>分野</th> <th>スコア</th> <th>順位</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>政治</td> <td>0.085</td> <td>125位</td> </tr> <tr> <td>経済</td> <td>0.613</td> <td>112位</td> </tr> <tr> <td>教育</td> <td>0.994</td> <td>66位</td> </tr> <tr> <td>健康</td> <td>0.973</td> <td>50位</td> </tr> </tbody> </table> <p>日本は、「教育」と「健康」の値は世界トップクラスだが、「政治」と「経済」の値が低い。 政治分野 女性議員が少なく、閣僚の比率も低い 経済分野 女性管理職の割合が低い、男女間の賃金格差が大きい</p> <p><small>引用: 男女共同参画ホームページ「https://www.gender.go.jp/international/int_syogaikoku/int_shihyo/index.html」</small></p>	順位	国名	値	1	アイスランド	0.926	2	フィンランド	0.879	3	ノルウェー	0.863	4	英国	0.838	9	ドイツ	0.803	32	カナダ	0.767	42	米国	0.756	101	韓国	0.687	103	中国	0.686	118	日本	0.666	119	ブータン	0.663	分野	スコア	順位	政治	0.085	125位	経済	0.613	112位	教育	0.994	66位	健康	0.973	50位	<p>(意見) 日本のジェンダーギャップ指数で、日本が下位にあるのは表でわかるが、上位になる国が示されないとなぜこのような下位に位置付けられるのかイメージが持てないので記載があった方がよい。</p>
分野	スコア	順位																																																																			
政治	0.118	113位																																																																			
経済	0.568	120位																																																																			
教育	0.993	72位																																																																			
健康	0.973	58位																																																																			
順位	国名	値																																																																			
1	アイスランド	0.926																																																																			
2	フィンランド	0.879																																																																			
3	ノルウェー	0.863																																																																			
4	英国	0.838																																																																			
9	ドイツ	0.803																																																																			
32	カナダ	0.767																																																																			
42	米国	0.756																																																																			
101	韓国	0.687																																																																			
103	中国	0.686																																																																			
118	日本	0.666																																																																			
119	ブータン	0.663																																																																			
分野	スコア	順位																																																																			
政治	0.085	125位																																																																			
経済	0.613	112位																																																																			
教育	0.994	66位																																																																			
健康	0.973	50位																																																																			

2-1 からだの尊厳と暴力

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見
14	<p>きょうとブレコン</p> <p>デートDVをもっと詳しく知りたい</p>  <p>「考えてみようデートDV ずっと『幸せ』でいるために」 (京都府文化生活部男女共同参画課、 2024年2月)</p>  <p>https://www.pref.kyoto.jp/josei/date_dv.html</p> <p>14</p>	<p>きょうとブレコン</p> <p>デートDVをもっと詳しく知りたい</p>  <p>「考えてみようデートDV ずっと『シアワセ』でいるために」 (京都府文化生活部男女共同参画課、 2024年2月)</p>  <p>https://www.pref.kyoto.jp/josei/date_dv.html</p> <p>令和8年度版 14</p>	<p>(意見) 「考えてみようDV ずっと「シアワセ」 でいるために」 ⇒「幸せ」ではなく カタカナ表記の 「シアワセ」に修 正</p>

2-2 妊娠と避妊のしくみ

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見															
13	<p>きょうとプレコン</p> <h3>緊急避妊薬（アフターピル）</h3> <ul style="list-style-type: none"> 避妊に失敗した場合（コンドームが破れた・外れた、避妊せずに膈内性交した等）などに女性が使用する、緊急的な方法です。 性交のあと72時間以内に使用すると、8割以上の確率で妊娠を防ぐことができます。 早く服用するほど効果が高いとされています。 排卵を遅らせて受精卵が作られにくくなります。 あくまで緊急的な方法であり、繰り返し使用するものではありません。 医師から処方してもらう必要があり、費用は6,000円～20,000円程度です。 	<p>きょうとプレコン</p> <h3>緊急避妊薬（アフターピル）</h3> <ul style="list-style-type: none"> 避妊に失敗した場合（コンドームが破れた・外れた、避妊せずに膈内性交した等）などに女性が使用する、緊急的な方法です。 妊娠の不安がある性交から72時間以内に服用することで、緊急的に妊娠を防止する効果があります。（100%の効果を保証するものではありません。） 入手方法は、医師の処方（対面又はオンライン）と、薬局での購入（厚生労働省が公表している薬局等に限定）の2種類です。 あくまで緊急的な方法であり、繰り返し使用するものではありません。 <p>緊急避妊薬（アフターピル）は72時間以内に服用する必要があります。心配なことがある場合には、できるだけ早く医師や薬剤師に相談してください。きょうと妊娠SOSでは、LINEで相談することができます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>きょうと妊娠SOS 24時間受付（ただし、日曜・祝日・年末年始等は除く）</p>  </div>	<p>（意見） 2月2日から緊急避妊薬を薬局で購入可能となったことから、最新の情報に基づき修正が必要。本剤は通常の避妊に代わるものではなくあくまで万一の対処であること、「販売可能薬局を確認し、薬剤師の説明を受けその場で服用」との記載も必要であると考える。</p>															
16	<p>きょうとプレコン</p> <h3>人工妊娠中絶が可能な時期は決まっている</h3> <p>人工妊娠中絶は、中絶する時期によって、母体への負担や手術費用が異なります。</p> <table border="1" data-bbox="183 795 590 873"> <thead> <tr> <th>期間（妊娠週数）</th> <th>中絶手術の費用</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初期中絶 0週0日～11週6日</td> <td>10～20万円</td> </tr> <tr> <td>中期中絶 12週0日～21週6日</td> <td>30～50万円</td> </tr> </tbody> </table> <p>妊娠週数は、最終月経の初日を「0週0日」として数えます。 「妊娠22週0日」以降は中絶することができません。</p> <p>予期せぬ妊娠の心配がある場合は早急に婦人科を受診する必要があります。</p>	期間（妊娠週数）	中絶手術の費用	初期中絶 0週0日～11週6日	10～20万円	中期中絶 12週0日～21週6日	30～50万円	<p>きょうとプレコン</p> <h3>人工妊娠中絶が可能な時期は決まっている</h3> <p>人工妊娠中絶は、妊娠週数が進むにつれ女性の心身への負担だけでなく費用面など経済的な負担も大きくなります。</p> <table border="1" data-bbox="790 795 1252 907"> <thead> <tr> <th>期間（妊娠週数）</th> <th>方法など</th> <th>中絶手術の費用</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初期中絶 0週0日～11週6日</td> <td>一般的には全身麻酔での手術が行われ、日帰りで行われる。</td> <td>10～20万円</td> </tr> <tr> <td>中期中絶 12週0日～21週6日</td> <td>人工的に陣痛を引き起こす方法で、入院が必要な場合もある。初期中絶よりも、より身体への負担は大きくなる。</td> <td>30～50万円</td> </tr> </tbody> </table> <p>妊娠週数は、最終月経の初日を「0週0日」として数えます。 「妊娠22週0日」以降は中絶することができません。</p> <p>予期せぬ妊娠の心配がある場合は早急に婦人科を受診する必要があります。</p>	期間（妊娠週数）	方法など	中絶手術の費用	初期中絶 0週0日～11週6日	一般的には全身麻酔での手術が行われ、日帰りで行われる。	10～20万円	中期中絶 12週0日～21週6日	人工的に陣痛を引き起こす方法で、入院が必要な場合もある。初期中絶よりも、より身体への負担は大きくなる。	30～50万円	<p>（意見） 人工妊娠中絶が女性の身体的精神的負担になることを記載する方が良い。</p>
期間（妊娠週数）	中絶手術の費用																	
初期中絶 0週0日～11週6日	10～20万円																	
中期中絶 12週0日～21週6日	30～50万円																	
期間（妊娠週数）	方法など	中絶手術の費用																
初期中絶 0週0日～11週6日	一般的には全身麻酔での手術が行われ、日帰りで行われる。	10～20万円																
中期中絶 12週0日～21週6日	人工的に陣痛を引き起こす方法で、入院が必要な場合もある。初期中絶よりも、より身体への負担は大きくなる。	30～50万円																
21	<p>きょうとプレコン</p> <h3>予期せぬ妊娠の心配があるときは</h3> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>LINEで相談</p> <p>きょうと妊娠SOS</p> <p>24時間受付（ただし、日曜・祝日・年末年始等は除く） <対応時間></p> <p>月曜 9:00～12:00 火曜 15:00～18:00 水曜 9:00～12:00 木曜 17:00～20:00 金曜 15:00～18:00 土曜 15:00～18:00</p>  </div> <p>婦人科、市町村のこども家庭センター・保健センター、保健所、助産院など、相談ののってくれるところが多数あります。 一人で悩まず、なるべく早く、これらの機関に相談してください。 秘密は守られます。</p>	<p>参考資料に子育てSNS相談の案内を追加</p>	<p>（意見） 予期せぬ妊娠以外の、妊娠後・出産後の悩みが相談できるよう、文言を追加してはどうか。</p>															
資24 新規追加		<p>きょうとプレコン</p> <h3>緊急避妊薬（アフターピル）を薬局で購入する場合</h3> <ul style="list-style-type: none"> 購入時に薬剤師の面前で服用する（その場で飲む）必要があります。持ち帰ったり他人に渡すことはできません。 服用する女性本人のみ購入できます。男性は購入できません。 購入にあたって、パートナーや保護者の同意は不要です。また、年齢制限もありません。 問診により薬剤師が服用可能と判断した場合のみ、購入が可能となります。薬局での購入ができない場合は、医療機関を受診して、処方を受ける必要があります。 緊急避妊薬の服用から3週間後に、妊娠の有無を確認しましょう。 緊急避妊薬の効果は服用後すぐにはわかりません。服用して3週間後に妊娠検査薬の使用または医療機関を受診により妊娠の有無を確認してください。（もし、妊娠検査薬を使用した結果「陽性」の場合は、できるだけ早く医療機関を受診してください。） <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><参考> 要指導医薬品である緊急避妊薬の販売が可能な薬局・店舗販売の店舗一覧 (厚生労働省ホームページ) https://www.mhlw.go.jp/stf/kinnkyuuhininnyaku_00005.html</p>  </div> <p><small>参考：厚生労働省ホームページ「緊急避妊薬の調剤・販売について」、第一三共ヘルスケアホームページ</small></p>	<p>（意見） 2月2日から緊急避妊薬を薬局で購入可能となったことから、最新の情報に基づき修正が必要。本剤は通常の避妊に代わるものではなくあくまで万一の対処であること、「販売可能薬局を確認し、薬剤師の説明を受けその場で服用」との記載も必要であると考える。</p>															




2-2 妊娠と避妊のしくみ

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見
資27	<p>きょうとプレコン</p> <p>出産にあたり多くの支援があります</p> <p>妊娠届出書の提出 住民登録している市町村のこども家庭センターや保健センターで、母子健康手帳を受け取ります。</p> <p>妊婦健康診査の受診 安心・安全に出産を迎えられるために、出産までに14回程度、妊婦健診を受診するよう法律で決められています。(健診費用の補助があります)</p> <p>そのほか、市町村の保健師・助産師によるプレママ訪問やプレバママ教室、出産後の新生児訪問や産後のケアなど、妊婦さんが安心して出産を迎えられるよう多くの支援があります。</p> <p>28</p>	<p>きょうとプレコン</p> <p>出産にあたり多くの支援があります</p> <p>妊娠届出書の提出 住民登録している市町村のこども家庭センターや保健センターで、母子健康手帳を受け取ります。妊婦訪問やバママ教室などの保健サービスの他、地区担当保健師による訪問や相談などの案内もあります。</p> <p>妊婦健康診査の受診 安心・安全に出産を迎えられるために、出産までに14回程度、妊婦健診を受診するよう法律で決められています。(健診費用の補助があります)</p> <p>そのほか、市町村の保健師・助産師によるプレママ訪問やプレバママ教室、出産後の新生児訪問や産後のケアなど、妊婦さんが安心して出産を迎えられるよう多くの支援があります。</p> <p>令和8年度版 28</p>	<p>(意見) 母子健康手帳を受け取ることが支援というよりは、母子健康手帳を受け取ったときに、市町村の様々な母子保健サービスの情報を得ることが支援につながると思うので、母子健康手帳を受け取る際に自治体と関わるメリットを伝えると良い。</p>
資28 新規追加		<p>きょうとプレコン</p> <p>プレコン・妊娠・出産・子育てのLINE相談</p> <p>きょうと妊娠から子育てSNS相談 プレコン・妊娠・出産・子育てに関する幅広い相談に対し、LINEテキストとオンラインによる対面相談で相談可能 (受付時間) 24時間365日 24時間以内に返信</p> <p>匿名 多数の専門職が対応 若者が相談しやすい手法</p> <p>29</p>	<p>(意見) 予期せぬ妊娠以外の、妊娠後・出産後の悩みが相談できるよう、文言を追加してはどうか。</p>
資29 新規追加		<p>きょうとプレコン</p> <p>妊娠・出産に関する相談支援と経済支援</p> <p>★伴走型相談支援 妊娠前から寄り添い、面談を通じて、出産・育児等の相談に応じ、ニーズに応じた支援につなぎます。</p> <p>★妊婦のための支援給付 面談と合わせて、 ・妊娠届出時に5万円 ・妊娠後期以降に妊娠している子どもの数×5万円 が支給されます</p> <p>妊婦のための支援給付・妊婦等包括相談支援事業</p> <p>1面談 妊娠を届け出たとき 2面談 妊娠後期 3面談 産後 産後も安心相談</p> <p>妊娠届出時 5万円 妊娠している子どもの数 ×5万円</p> <p>29</p>	<p>(事務局) ・子育て支援の一環として追加。</p>
資31	<p>きょうとプレコン</p> <p>妊娠前からの健康づくり</p> <p>➢ 妊娠前からの生活習慣や病気が、妊娠、出産、赤ちゃんの健康に影響します。 ➢ 妊娠前からの健康づくりに取り組むことが大切です。</p> <p>妊娠前から気を付けたい6つのこと</p> <p>感染症や薬 やせ・肥満 たばこ アルコール・お酒 葉酸の摂取 糖尿病、高血圧、甲状腺機能異常などの病気</p> <p>参考：国立成育医療センター・京田辺産科医療科 P.8</p> <p>28</p>	<p>きょうとプレコン</p> <p>妊娠前からの健康づくり</p> <p>➢ 妊娠前からの生活習慣や健康状態が、妊娠、出産、赤ちゃんの健康に影響します。 ➢ 妊娠前から、健康的な生活習慣を心がけることが大切です。</p> <p>妊娠前から心がけたいプレコンセプションケア</p> <p>適正体重の維持 バランスの良い食事 定期的な運動 虫歯の治療や定期健診 禁煙 禁酒 ワクチン接種 性感染症検査の受検</p> <p>参考：こども家庭庁「プレコンサポーターTEXTBOOK」</p> <p>令和8年度版 31</p>	<p>(意見) 糖尿病や高血圧など、避けられない罹患や内服している生徒の不安を増強しないよう、「医師に相談してください」などの対処法を併記してはどうか。</p>

2-2 妊娠と避妊のしくみ

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見
資32	新規追加	<p>きょうとプレゴン</p> <p>妊娠と疾患、妊娠と薬について</p> <p>治療中の疾患がある場合や、服用している薬がある場合は、 妊娠を考えたら、まずは主治医に妊娠希望を伝え、相談しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 服用中の薬が、妊娠中に服用可能かどうかを確認してもらいましょう。 ➢ 薬の種類によっては、妊娠経過や胎児への影響が懸念されるため、妊娠中は使用を控えなければならないものもあります。 ➢ 一方、妊娠中に病気が悪化しないことも大事であるため、妊娠中も服用可能な薬に切り替えを検討することもあります。 ➢ 妊娠を希望する際には、主治医と十分に相談し、適切な準備を進めることで、安全な妊娠・出産に備えることが大切です。 <p>参考：こども家庭庁「プレゴンサポーター-TEXTBOOK」、日本産科婦人科学会/日本産科婦人科医会「産科婦人科診療ガイドライン2023」</p> <p>令和8年度版 32</p>	<p>(事務局) 疾患を持つ方が、妊娠を希望する場合には、事前に相談することが望ましいことを伝えるために追加(個別指導で使用いただくことを想定)</p>

2-3 より安全な性行動

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見
5	<p>きょうとブレイン</p> <h3>HIV/AIDS</h3> <p>HIV (human immunodeficiency virus) …ヒト免疫不全ウイルス AIDS (acquired immunodeficiency syndrome) …後天性免疫不全症候群、エイズ</p> <p>➢ HIVはウイルス、エイズはHIVというウイルスに感染して免疫力が低下し、決められた様々な疾患を発症した状態をいいます。 ➢ 今のところ、体内のHIVを完全に排除することはできません。 ➢ 現代では医療の進歩により治療薬が開発されたことで、HIVに感染又はエイズを発症しても、治療の継続により、普通の生活を送ることができるようになりました。 ➢ なお、エイズ発症後の治療は、発症前と比較して難しくなるため、HIV感染を早期に発見し、早期治療につなげることが重要です。</p> <p>参考：政府広報オンライン「ストップエイズ！まずは早めに「HIV検査」を！」</p>	<p>きょうとブレイン</p> <p>現在の教科書での記載を超えるため、スライドは修正せず、教員用プログラムに追記する方向でどうか。</p>	<p>(意見) 昨年改正されたエイズ予防指針の内容を踏まえ、HIV/AIDSの説明にU=UやPrEPの概念を追加してはどうか。現代のHIV予防・治療において非常に重要な要素であり、生徒の正しい理解やスティグマ軽減にも寄与すると考える。</p>
6	<p>きょうとブレイン</p> <h3>性感染症のサイン</h3> <p>性感染症の代表的な症状</p> <p>➢ 性器やそのまわりがはれる・水ぶくれができる。 ➢ 性器やそのまわりがとてつもない・痛い。 ➢ 排尿時に痛い。 ➢ 尿に血や膿が混じる。 ➢ おりものの色がいつもと違う、におう、急に増える。</p> <p>性感染症は、症状がほとんど出ない場合もあります。気になるとき、心配なことがあったときには、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を受診しましょう。</p>	<p>きょうとブレイン</p> <h3>性感染症のサイン</h3> <p>性感染症の代表的な症状</p> <p>➢ 性器やそのまわりがはれる・水ぶくれができる。 ➢ 性器やそのまわりがとてつもない・痛い。 ➢ 排尿時に痛い。 ➢ 尿に血や膿が混じる。 ➢ おりものの色がいつもと違う、におう、急に増える。</p> <p>性感染症は、症状がほとんど出ない場合もあります。気になるとき、心配なことがあったときには、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を受診しましょう。</p> <p>性感染症についての正しい知識と理解につなげるために、厚生労働省がリーフレットを作成しています 厚生労働省ホームページ「大切な人を守るために、まずは予防、そして検査！」</p> 	<p>(意見) 性感染症のサインが文章のみで記載されているため、視覚的に理解しにくい可能性がります。イラストや図を追加することで、生徒が症状をより具体的にイメージしやすくなると思われる。</p>
7	<p>きょうとブレイン</p> <h3>性感染症のリスクを下げるには</h3> <p>リスクを下げる方法について パートナーとしっかり話し合しましょう</p> <p>複数の方法を組み合わせることで、より効果を高めることができます。</p> <p>性行為をしない コンドームを使用する 性感染症検査を受けて感染に早く気付く</p> <p>ワクチンを打つ ➢ HPVワクチン ➢ B型肝炎ワクチン 性的パートナーを限定する</p>	<p>きょうとブレイン</p> <h3>性感染症を予防するための対策</h3> <p>コンドームを正しく使用する コンドーム正しく使用することで多くの感染症リスクを下げられます</p> <p>性感染症の検査を受ける 性感染症によっては、症状がほとんどない場合もあります。気になるとき、心配なことがあったときには、検査を受けましょう。</p> <p>性感染症の治療を受ける 適切に治療することで他の人への感染も防ぐことにつながります。早期発見、早期治療が重要です</p> <p>ワクチンを打つ ワクチンにより防げる感染症もあります (HPVワクチン、B型肝炎ワクチン)</p> <p>出典：厚生労働省ホームページ「性感染症」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiyuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/index.html</p>	<p>(意見) 「性的パートナーを限定する」という表現については、パートナーの過去の行動歴や感染状況を本人が完全に把握することが難しいため、単に「人数を少なくすること」が安全につながると誤解される可能性がある。</p>
9	<p>きょうとブレイン</p> <h3>性感染症の検査</h3> <p>➢ 検査は、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を持つ医療機関で受けられます (有料)。 ➢ 検査項目によっては、京都府内の保健所で、匿名で検査を受けられます (無料)。</p> <p>◆ 保健所で検査ができる項目 HIV、梅毒トレポネーマ、クラミジア (クラミジアトラコマチス)、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス など</p> <p>◆ 受診方法 事前に電話で予約 京都府内保健所は、右記QRコードから確認できます。</p> 	<p>きょうとブレイン</p> <h3>性感染症の検査</h3> <p>➢ 検査は、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を持つ医療機関で受けられます (有料)。 ➢ 検査項目によっては、京都府内の保健所で、匿名で検査を受けられます。また性感染症の相談も可能です。(無料)。 ➢ パートナーとも話し合い、一緒に検査を受けましょう。</p> <p>◆ 保健所で検査ができる項目 HIV、梅毒トレポネーマ、クラミジア (クラミジアトラコマチス)、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス など</p> <p>◆ 受診方法 事前に電話で予約 京都府内保健所は、右記二次元コードから確認できます。</p> 	<p>(意見) 京都府内の保健所では、検査だけでなく性感染症の相談も可能であるため追記してはどうか。</p>

2-3 より安全な性行動

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見																																				
10	<p>きょうとブレコン</p> <h3>HPV感染症を防ぐワクチン（HPVワクチン）</h3> <ul style="list-style-type: none"> ヒトパピローマウイルス（HPV）は、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。 子宮頸がん、尖圭コンジローマをはじめ、多くの病気の発生に関わっています。 12歳から16歳（小学校6年生～高校1年生相当の女子）を対象に定期接種（無料）が行われています。（男子も有料で接種可能） <p>HPVワクチンの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> 子宮頸がん、性感染症（尖圭コンジローマ）、肛門がんにかかるリスクを減らします。 そのほかにも中咽頭がん、陰茎がんにかかるリスクを減らす可能性があると言われています。 	<p>きょうとブレコン</p> <h3>HPVワクチンについて</h3> <ul style="list-style-type: none"> ヒトパピローマウイルス（HPV）は、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。 子宮頸がん、尖圭コンジローマをはじめ、多くの病気の発生に関わっています。 12歳から16歳（小学校6年生～高校1年生相当の女子）を対象に定期接種（無料）が行われています。（男子も有料で接種可能） <p>HPVワクチンの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> 子宮頸がん、性感染症（尖圭コンジローマ）、肛門がんにかかるリスクを減らします。 そのほかにも中咽頭がん、陰茎がんにかかるリスクを減らす可能性があると言われています。 	<p>（意見） タイトル⇒「HPVワクチン」</p> <p>HPVワクチンは、あくまでもHPV感染症の感染リスクを減らすワクチンであり、防ぐワクチンではないのか。</p>																																				
資21 新規追加		<p>きょうとブレコン</p> <h3>性感染症の相談窓口（京都市内）</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>相談窓口</th> <th>電話番号</th> <th>相談窓口</th> <th>電話番号</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>北区役所</td> <td>075-432-1438</td> <td>右京区役所</td> <td>075-861-2177</td> </tr> <tr> <td>上京区役所</td> <td>075-441-2872</td> <td>西京区役所</td> <td>075-381-7643</td> </tr> <tr> <td>左京区役所</td> <td>075-702-1219</td> <td>洛西支所</td> <td>075-332-8140</td> </tr> <tr> <td>中京区役所</td> <td>075-812-2544</td> <td>伏見区役所</td> <td>075-611-1162</td> </tr> <tr> <td>東山区役所</td> <td>075-561-9128</td> <td>深草支所</td> <td>075-642-3876</td> </tr> <tr> <td>山科区役所</td> <td>075-592-3222</td> <td>醍醐支所</td> <td>075-571-6747</td> </tr> <tr> <td>下京区役所</td> <td>075-371-7292</td> <td>医療衛生企画課</td> <td>075-222-4249</td> </tr> <tr> <td>南区役所</td> <td>075-681-3573</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><small>担当課は全て健康長寿推進課</small></p>	相談窓口	電話番号	相談窓口	電話番号	北区役所	075-432-1438	右京区役所	075-861-2177	上京区役所	075-441-2872	西京区役所	075-381-7643	左京区役所	075-702-1219	洛西支所	075-332-8140	中京区役所	075-812-2544	伏見区役所	075-611-1162	東山区役所	075-561-9128	深草支所	075-642-3876	山科区役所	075-592-3222	醍醐支所	075-571-6747	下京区役所	075-371-7292	医療衛生企画課	075-222-4249	南区役所	075-681-3573			<p>（意見） 相談先の具体的連絡先を追加</p>
相談窓口	電話番号	相談窓口	電話番号																																				
北区役所	075-432-1438	右京区役所	075-861-2177																																				
上京区役所	075-441-2872	西京区役所	075-381-7643																																				
左京区役所	075-702-1219	洛西支所	075-332-8140																																				
中京区役所	075-812-2544	伏見区役所	075-611-1162																																				
東山区役所	075-561-9128	深草支所	075-642-3876																																				
山科区役所	075-592-3222	醍醐支所	075-571-6747																																				
下京区役所	075-371-7292	医療衛生企画課	075-222-4249																																				
南区役所	075-681-3573																																						
資22 新規追加		<p>きょうとブレコン</p> <h3>性感染症の相談窓口（府内）</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>相談窓口</th> <th>電話番号</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乙訓保健所</td> <td>075-933-1153</td> </tr> <tr> <td>山城北保健所</td> <td>0774-21-2911</td> </tr> <tr> <td>山城北保健所綴喜分室</td> <td>0774-63-5734</td> </tr> <tr> <td>山城南保健所</td> <td>0774-72-0981</td> </tr> <tr> <td>南丹保健所</td> <td>0771-62-2979</td> </tr> <tr> <td>中丹西保健所</td> <td>0773-22-6381</td> </tr> <tr> <td>中丹東保健所</td> <td>0773-75-0806</td> </tr> <tr> <td>丹後保健所</td> <td>0772-62-4312</td> </tr> </tbody> </table>	相談窓口	電話番号	乙訓保健所	075-933-1153	山城北保健所	0774-21-2911	山城北保健所綴喜分室	0774-63-5734	山城南保健所	0774-72-0981	南丹保健所	0771-62-2979	中丹西保健所	0773-22-6381	中丹東保健所	0773-75-0806	丹後保健所	0772-62-4312	<p>（意見） 相談先の具体的連絡先を追加</p>																		
相談窓口	電話番号																																						
乙訓保健所	075-933-1153																																						
山城北保健所	0774-21-2911																																						
山城北保健所綴喜分室	0774-63-5734																																						
山城南保健所	0774-72-0981																																						
南丹保健所	0771-62-2979																																						
中丹西保健所	0773-22-6381																																						
中丹東保健所	0773-75-0806																																						
丹後保健所	0772-62-4312																																						

3-1 あなたの健康と対人関係スキル

NO	令和7年度	令和8年度(案)に向けての御意見	御意見
		修正なし	

3-2 あなたの健康とプレコンセプションケア

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見												
3	<p>きょうとプレコン</p> <p>「プレコンセプションケア」とは</p> <p>若い男女が将来のライフデザインを考えて日々の生活や健康と向き合うこと</p> <ul style="list-style-type: none"> 友人関係や恋人関係、結婚、妊娠・出産、子育てなど、あなたには、自分の意思で生き方を自由に決定する権利があります。 選択肢を広げ、望む生き方を実現できるよう、性や妊娠について科学的知識を身に付けましょう。 <p>予期せぬ妊娠を防ぎ、 子どもをもちたいときに叶うように</p>	<p>きょうとプレコン</p> <p>「プレコンセプションケア」とは</p> <p>性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う取組</p> <ul style="list-style-type: none"> 友人関係や恋人関係、結婚、妊娠・出産、子育てなど、あなたには、自分の意思で生き方を自由に決定する権利があります。 選択肢を広げ、望む生き方を実現できるよう、性や妊娠について科学的知識を身に付けましょう。 <p>予期せぬ妊娠を防ぎ、 子どもをもちたいときに叶うように</p>	(事務局) 国の定義変更に合わせて変更												
5	<p>きょうとプレコン</p> <p>？ 考えてみよう あなたのBMIを計算してみよう</p> <p>BMI（ボディ・マス・インデックス）とは、肥満度をあらわす国際的な指標です。</p> <p>■ BMIの算出方法</p> <p>BMI = $\frac{\text{体重} \text{ [kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}$</p> <p>■ BMIの値と判定結果</p> <table border="1"> <tr> <td>25以上</td> <td>太っている</td> </tr> <tr> <td>18.5~24.9（理想は22.0）</td> <td>標準の範囲</td> </tr> <tr> <td>18.5未満</td> <td>痩せている</td> </tr> </table>	25以上	太っている	18.5~24.9（理想は22.0）	標準の範囲	18.5未満	痩せている	<p>きょうとプレコン</p> <p>？ 考えてみよう あなたのBMIを計算してみよう</p> <p>BMI（ボディ・マス・インデックス）とは、肥満度をあらわす国際的な指標です。</p> <p>■ BMIの算出方法</p> <p>BMI = $\frac{\text{体重} \text{ [kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}$</p> <p>■ BMIの値と判定結果</p> <table border="1"> <tr> <td>25以上</td> <td>肥満</td> </tr> <tr> <td>18.5~24.9（理想は22.0）</td> <td>普通</td> </tr> <tr> <td>18.5未満</td> <td>やせ</td> </tr> </table>	25以上	肥満	18.5~24.9（理想は22.0）	普通	18.5未満	やせ	(意見) 「やせ、普通、肥満」に変更 BMIについては、上記が広く用いられている。また、「太っている」は直接的な表現すぎる
25以上	太っている														
18.5~24.9（理想は22.0）	標準の範囲														
18.5未満	痩せている														
25以上	肥満														
18.5~24.9（理想は22.0）	普通														
18.5未満	やせ														
9	<p>きょうとプレコン</p> <p>あなたの健康 生活習慣（飲酒）</p> <p>お酒を飲みすぎると、肝臓がん、食道がんなど、複数のがんになる可能性が高まります</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日当たりのアルコール摂取量の目安 女性の場合：20g未満／男性の場合：40g未満 <p>妊娠中は禁酒しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> アルコールは胎盤を通過するため、胎児にも影響し、胎児性アルコール症候群の原因になります。 子どもを望む場合にはアルコールは控え、妊娠中は禁酒しましょう。 <p><胎児性アルコール症候群> 妊娠中の飲酒が原因で、胎児に様々な症状が現れる病気。出生時の奇形、低体重、脳障害、出生後の発達障害、成人後の依存症リスク増大などに影響する。</p>	<p>きょうとプレコン</p> <p>あなたの健康 生活習慣（飲酒）</p> <p>お酒を飲みすぎると、肝臓がん、食道がんなど、複数のがんになる可能性が高まります</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日当たりのアルコール摂取量） 女性の場合：20g未満／男性の場合：40g未満 <p>妊娠中は禁酒しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> アルコールは胎盤を通過するため、胎児にも影響し、胎児性アルコール症候群の原因になります。 子どもを望む場合にはアルコールは控え、妊娠中は禁酒しましょう。 <p><胎児性アルコール症候群> 妊娠中の飲酒が原因で、胎児に様々な症状が現れる病気。出生時の奇形、低体重、脳障害、出生後の発達障害、成人後の依存症リスク増大などに影響する。</p> <p>参考：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」（令和6年2月19日）</p>	(意見) 厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」（令和6年2月19日にち）に基づき修正												
資22	新規追加	<p>きょうとプレコン</p> <p>あなたの健康 生活習慣（運動）</p> <p>1日60分以上体を動かしましょう。目安としては1日8000歩以上です。</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動ではなくても、歩いたり階段を使ったりして、体を動かす機会を確保しましょう。今より10分多く体を動かすことを意識しましょう。 体を動かす時間は少しずつ増やし、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。 日ごろから十分な睡眠とバランスの取れた食生活を心がけ、日常的に体を動かしましょう。 運動は、メンタルヘルスにもよいことが報告されています。 <p>出典： ・厚生労働省「健康日本2.1」（https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A26） ・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省） →大塚健蔵監修 朝倉幸保編著</p>													









3-2 あなたの健康とプレコンセプションケア

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見																
資23	新規追加	<p>きょうとプレコン</p> <p>あなたの健康 生活習慣（睡眠）</p> <p>睡眠には、心身の疲労や体内に蓄積した老廃物の除去、免疫力の向上、さまざまなホルモンの分泌調整などの働きがあります</p> <ul style="list-style-type: none"> 夜は明るい光を長く浴びすぎないようにし、生活リズムを整えることを心がけましょう。 短い睡眠時間や不眠は、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなると言われています。 適度な身体活動・運動や規則正しい食事の摂取は、睡眠の質を高めます。一方、寝床にはいつからのメールやゲームをすると、寝付きにくくなるなどの影響があるので注意しましょう。  <p><small>出典：プレコンセプションケア啓発用マニュアル 第1版 メジカルビュー社 プレコンセプションケア、大塚製薬㈱「新高等保健体育」</small></p> <p style="text-align: right;"><small>令和8年度版 23</small></p>																	
資24	新規追加	<p>きょうとプレコン</p> <p>あなたの健康 生活習慣（歯科）</p> <p>歯や口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしています</p> <p>近年、歯周病は全身の健康（糖尿病や心疾患・脳血管疾患など）にも関係することが指摘されています</p> <p>かかりつけの歯科で定期的に口腔チェックを受けることが大切です</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯周病は10代でもかかります。 妊婦の歯周病は、低出生体重児や早産とも関連することが知られています。 妊娠前にもし歯の治療やクリーニングを行うことが推奨されています。  <p><small>出典：プレコンセプションケア啓発用マニュアル 第1版、メジカルビュー社、プレコンセプションケア、厚生労働省「健康日本2.1」（第3次） Konostobova L et al. Sleep and Cardiovascular Risk. Sleep Med Clin. 2021 Sep; 16(3)</small></p> <p style="text-align: right;"><small>令和8年度版 24</small></p>																	
資25	新規追加	<p>きょうとプレコン</p> <p>あなたの健康 生活習慣（メンタルヘルス）</p> <p>メンタルヘルスをととのえましょう</p> <p>こころの健康は、からだの健康とも関係しています</p> <ul style="list-style-type: none"> 適切な栄養・運動・睡眠のほか、社会的つながりをもつことや、自然に触れること等が、メンタルヘルスに良い影響を与えます。 心の不調があると、健康的な生活習慣が続けにくくなる場合があります。心の不調を感じた場合は、医療機関を受診しましょう。 <p>妊娠期に男性の精神的な不調が悪化することや、父親と母親の産後うつは、互いに影響しあうことが知られています</p> <p>男性のメンタルヘルスも大切です</p>  <p><small>出典：厚生労働省「健康日本2.1」 プレコンセプションケア啓発用マニュアル 第1版 メジカルビュー社 プレコンセプションケア</small></p> <p style="text-align: right;"><small>令和8年度版 25</small></p>																	
資28	<p>きょうとプレコン</p> <p>妊娠前からの健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 妊娠前からの生活習慣や病気が、妊娠、出産、赤ちゃんの健康に影響します。 妊娠前からの健康づくりに取り組むことが大切です。 <p>妊娠前から気をつけたい6つのこと</p> <table border="1" data-bbox="151 1702 622 1859"> <tr> <td>感染症や薬</td> <td>やせ・肥満</td> <td>たばこ</td> <td>アルコール・お酒</td> </tr> <tr> <td>葉酸の摂取</td> <td colspan="3">糖尿病、高血圧、甲状腺機能異常などの病気</td> </tr> </table> <p><small>参考：国立成育医療センター—児田医師講演資料P. 8</small></p> <p style="text-align: right;"><small>28</small></p>	感染症や薬	やせ・肥満	たばこ	アルコール・お酒	葉酸の摂取	糖尿病、高血圧、甲状腺機能異常などの病気			<p>きょうとプレコン</p> <p>妊娠前からの健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 妊娠前からの生活習慣や健康状態が、妊娠、出産、赤ちゃんの健康に影響します。 妊娠前から、健康的な生活習慣を心がけることが大切です。 <p>妊娠前から心がけたいプレコンセプションケア</p> <table border="1" data-bbox="766 1702 1276 1859"> <tr> <td>適正体重の維持</td> <td>バランスの良い食事</td> <td>定期的な運動</td> <td>虫歯の治療や定期健診</td> </tr> <tr> <td>禁煙</td> <td>禁酒</td> <td>ワクチン接種</td> <td>性感染症検査の受検</td> </tr> </table> <p><small>参考：こども家庭庁「プレコンサーター」TEXTBOOK</small></p> <p style="text-align: right;"><small>令和8年度版 28</small></p>	適正体重の維持	バランスの良い食事	定期的な運動	虫歯の治療や定期健診	禁煙	禁酒	ワクチン接種	性感染症検査の受検	2-2と同様
感染症や薬	やせ・肥満	たばこ	アルコール・お酒																
葉酸の摂取	糖尿病、高血圧、甲状腺機能異常などの病気																		
適正体重の維持	バランスの良い食事	定期的な運動	虫歯の治療や定期健診																
禁煙	禁酒	ワクチン接種	性感染症検査の受検																

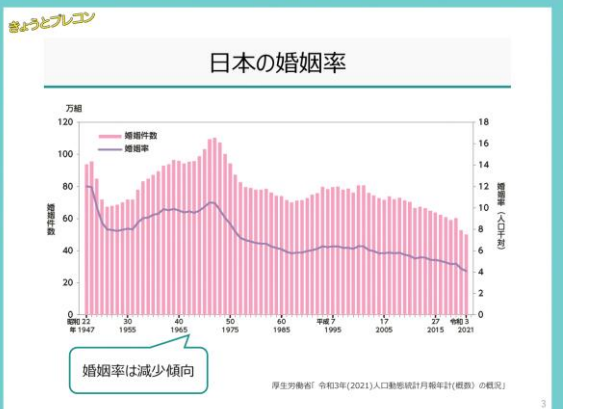
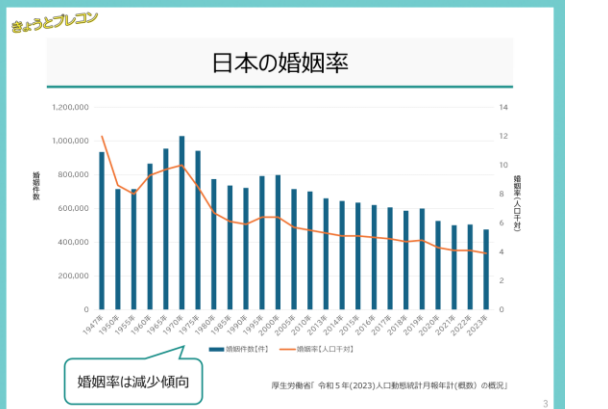
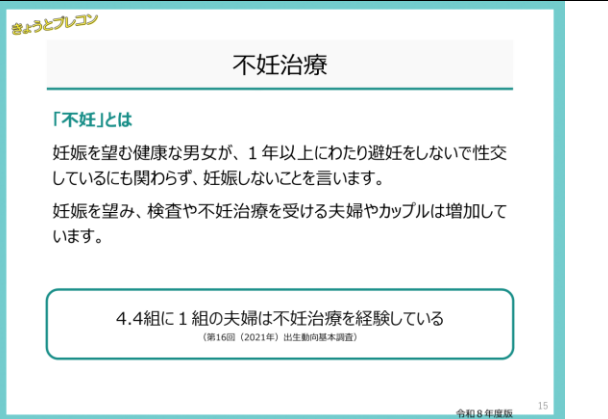
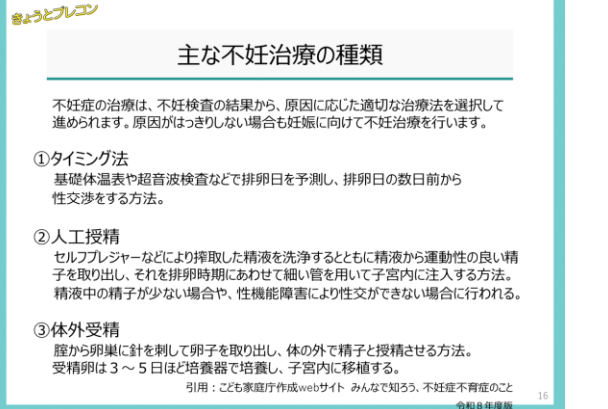
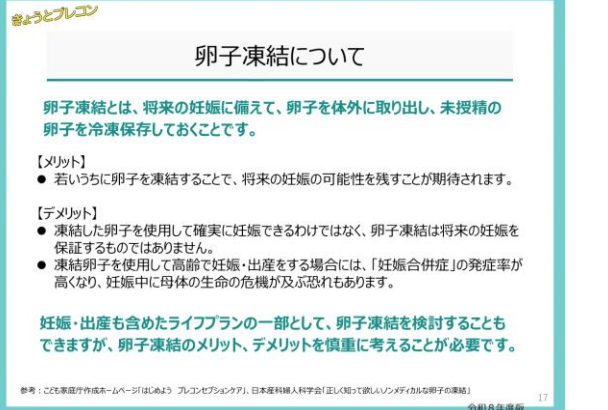
3-2 あなたの健康とプレコンセプションケア

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見
資29	新規追加	<p>きょうとプレゴン</p> <h3>妊娠と疾患、妊娠と薬について</h3> <p>治療中の疾患がある場合や、服用している薬がある場合は、妊娠を考えたら、まずは主治医に妊娠希望を伝え、相談しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 服用中の薬が、妊娠中に服用可能かどうかを確認してもらいましょう。 ➢ 薬の種類によっては、妊娠経過や胎児への影響が懸念されるため、妊娠中は使用を控えなければならないものもあります。 ➢ 一方、妊娠中に病気が悪化しないことも大事であるため、妊娠中も服用可能な薬に切り替えを検討することもあります。 ➢ 妊娠を希望する際には、主治医と十分に相談し、適切な準備を進めることで、安全な妊娠・出産に備えることが大切です。 <p><small>参考：この家医が「プレコサーター」TEXTBOOK、日本産科婦人科学会/日本産婦人科医会/日本産科婦人科医師会ガイドライン(2023) 令和8年度版 29</small></p>	2-2と同様
資35	<p>きょうとプレゴン</p> <h3>緊急避妊薬（アフターピル）</h3> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 避妊に失敗した場合（コンドームが破れた・外れた、避妊せずに膣内性交した等）などに女性が使用する、緊急的な方法です。 ➢ 性交のあと72時間以内に使用すると、8割以上の確率で妊娠を防ぐことができます。 ➢ 早く服用するほど効果が高いとされています。 ➢ 排卵を遅らせて受精卵が作られにくくなります。 ➢ あくまで緊急的な方法であり、繰り返し使用するものではありません。 ➢ 医師から処方してもらった必要があり、費用は6,000円～20,000円程度です。 <p><small>13</small></p>	<p>きょうとプレゴン</p> <h3>緊急避妊薬（アフターピル）</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 避妊に失敗した場合（コンドームが破れた・外れた、避妊せずに膣内性交した等）などに女性が使用する、緊急的な方法です。 ● 妊娠の不安がある性交から72時間以内に服用することで、緊急的に妊娠を防止する効果があります。（100%の効果を保証するものではありません。） ● 入手方法は、医師の処方（対面又はオンライン）と、薬局での購入（厚生労働省が公表している薬局等に限る）の2種類です。 ● あくまで緊急的な方法であり、繰り返し使用するものではありません。 <p>緊急避妊薬（アフターピル）は72時間以内に服用する必要があります。心配なことがある場合には、できるだけ早く医師や薬剤師に相談してください。きょうと妊娠SOSでは、LINEで相談することができます。</p> <p>きょうと妊娠SOS 24時間受付（ただし、日曜・祝日・年末年始等は除く）</p> <p><small>13</small></p>	2-2と同様
資36	新規追加	<p>きょうとプレゴン</p> <h3>緊急避妊薬（アフターピル）を薬局で購入する場合</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 購入時に薬剤師の前で服用する（その場で飲む）必要があります。持ち帰ったり他人に渡すことはできません。 ● 服用する女性本人のみ購入できます。男性は購入できません。 ● 購入にあたって、パートナーや保護者の同意は不要です。また、年齢制限もありません。 ● 問診により薬剤師が服用可能と判断した場合のみ、購入が可能となります。薬局での購入ができない場合は、医療機関を受診して、処方を受ける必要があります。 ● 緊急避妊薬の服用から3週間後に、妊娠の有無を確認しましょう。 緊急避妊薬の効果は服用後すぐにはわかりません。服用して3週間後に妊娠検査薬の使用または医療機関を受診により妊娠の有無を確認してください。（もし、妊娠検査薬を使用した結果「陽性」の場合は、できるだけ早く医療機関を受診してください。） <p><small><参考> 要指導医薬品である緊急避妊薬の販売が可能な薬局・店舗販売業の店舗一覧（厚生労働省ホームページ） https://www.mhlw.go.jp/stf/kinkyuuhininnyaku_00005.html</small></p> <p><small>参考：厚生労働省ホームページ「緊急避妊薬の調剤・販売について」第一三共ヘルスケアホームページ 令和8年度版 36</small></p>	2-2と同様
資40	<p>きょうとプレゴン</p> <h3>性感染症のサイン</h3> <p>性感染症の代表的な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 性器やそのまわりがはれる・水ぶくれができる。 ➢ 性器やそのまわりがとてもちがゆい・痛い。 ➢ 排尿時に痛い。 ➢ 尿に血や膿が混じる。 ➢ おりもの色がいつもと違う、におう、急に増える。 <p>性感染症は、症状がほとんど出ない場合もあります。気になるとき、心配なことがあったときには、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を受診しましょう。</p> <p><small>6</small></p>	<p>きょうとプレゴン</p> <h3>性感染症のサイン</h3> <p>性感染症の代表的な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 性器やそのまわりがはれる・水ぶくれができる。 ➢ 性器やそのまわりがとてもちがゆい・痛い。 ➢ 排尿時に痛い。 ➢ 尿に血や膿が混じる。 ➢ おりもの色がいつもと違う、におう、急に増える。 <p>性感染症についての正しい知識と理解につなげるために、厚生労働省がリーフレットを作成しています 厚生労働省ホームページ「大切な人を守るために、まずは予防、そして検査！」</p> <p>性感染症は、症状がほとんど出ない場合もあります。気になるとき、心配なことがあったときには、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を受診しましょう。</p> <p><small>6</small></p>	2-3と同様

3-2 あなたの健康とプレコンセプションケア

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見
資41	<p>きょうとプレコン</p> <h3>性感染症の検査</h3> <p>検査は、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を持つ医療機関で受けられます（有料）。</p> <p>検査項目によっては、京都府内の保健所で、匿名で検査を受けられます（無料）。</p> <p>◆ 保健所で検査ができる項目 HIV、梅毒トレポネマ、クラミジア（クラミジアトラコマチス）、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス など</p> <p>◆ 受診方法 事前に電話で予約 京都府内保健所は、右記QRコードから確認できます。</p> 	<p>きょうとプレコン</p> <h3>性感染症の検査</h3> <p>検査は、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を持つ医療機関で受けられます（有料）。</p> <p>検査項目によっては、京都府内の保健所で、匿名で検査を受けられます。また性感染症の相談も可能です。（無料）。</p> <p>◆ 保健所で検査ができる項目 HIV、梅毒トレポネマ、クラミジア（クラミジアトラコマチス）、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス など</p> <p>◆ 受診方法 事前に電話で予約 京都府内保健所は、右記二次元コードから確認できます。</p> 	2-3と同様
資43	<p>きょうとプレコン</p> <h3>出産にあたり多くの支援があります</h3> <h4>妊婦届出書の提出</h4> <p>住民登録している市町村のこども家庭センターや保健センターで、母子健康手帳を受け取ります。</p> <h4>妊婦健康診査の受診</h4> <p>安心・安全に出産を迎えられるために、出産までに14回程度、妊婦健診を受診するよう法律で決められています。（健診費用の補助があります）</p>  <p>京都版母子健康手帳（親子健康手帳）</p> <p>そのほか、市町村の保健師・助産師によるプレママ訪問やプレバママ教室、出産後の新生児訪問や産後のケアなど、妊婦さんが安心して出産を迎えられるよう多くの支援があります。</p>	<p>きょうとプレコン</p> <h3>出産にあたり多くの支援があります</h3> <h4>妊婦届出書の提出</h4> <p>住民登録している市町村のこども家庭センターや保健センターで、母子健康手帳を受け取ります。妊婦訪問やバママ教室などの保健サービスの他、地区担当保健師による訪問や相談などの案内もあります。</p> <h4>妊婦健康診査の受診</h4> <p>安心・安全に出産を迎えられるために、出産までに14回程度、妊婦健診を受診するよう法律で決められています。（健診費用の補助があります）</p>  <p>京都版母子健康手帳（親子健康手帳）</p> <p>そのほか、市町村の保健師・助産師によるプレママ訪問やプレバママ教室、出産後の新生児訪問や産後のケアなど、妊婦さんが安心して出産を迎えられるよう多くの支援があります。</p>	2-2と同様
資44 新規追加		<p>きょうとプレコン</p> <h3>プレコン・妊娠・出産・子育てのLINE相談</h3> <h4>きょうと妊娠から子育てSNS相談</h4> <p>プレコン・妊娠・出産・子育てに関する幅広い相談に対し、LINEテキストとオンラインによる対面相談で相談可能（受付時間）24時間365日 24時間以内に返信</p>  <p>匿名 多数の専門職が対応 若者が相談しやすい手法</p> 	2-2と同様
資45 新規追加		<p>きょうとプレコン</p> <h3>妊娠・出産に関する相談支援と経済支援</h3> <p>★ 伴走型相談支援 妊娠期から寄り添い、面談を通じて、出産・育児等の相談に応じ、ニーズに応じた支援につなぎます。</p> <p>★ 妊婦のための支援給付 面談と合わせて、 ・妊婦届出時に5万円 ・妊娠後期以降に妊娠している子どもの数×5万円 が支給されます</p>  <p>妊婦のための支援給付・妊婦等包括相談支援事業</p> <p>1回目 妊婦を届け出たとき 2回目 妊娠中期 3回目 産後 赤ちゃんの誕生</p> <p>妊娠届出時 5万円 妊娠している子どもの数 ×5万円</p> 	2-2と同様

3-3 あなたのライフデザインを考えてみよう

NO	令和7年度	令和8年度修正案	御意見
3	 <p>日本の婚姻率</p> <p>婚姻率は減少傾向</p>	 <p>日本の婚姻率</p> <p>婚姻率は減少傾向</p>	(事務局) 時点修正
資15 新規追加		 <p>不妊治療</p> <p>「不妊」とは 妊娠を望む健康な男女が、1年以上にわたり避妊をしないで性交しているにもかかわらず、妊娠しないことを言います。 妊娠を望み、検査や不妊治療を受ける夫婦やカップルは増加しています。</p> <p>4.4組に1組の夫婦は不妊治療を経験している (第16回(2021年)出生動向基本調査)</p>	(事務局) 選択肢の一つとして追加
資16 新規追加		 <p>主な不妊治療の種類</p> <p>不妊症の治療は、不妊検査の結果から、原因に応じた適切な治療法を選択して進められます。原因がはっきりしない場合も妊娠に向けて不妊治療を行います。</p> <p>①タイミング法 基礎体温表や超音波検査などで排卵日を予測し、排卵日の数日前から性交渉をする方法。</p> <p>②人工授精 セルフプレジャーなどにより採取した精液を洗浄するとともに精液から運動性の良い精子を取り出し、それを排卵時期にあわせて細い管を用いて子宮内に注入する方法。 精液中の精子が少ない場合や、性機能障害により性交ができない場合に行われる。</p> <p>③体外受精 膈から卵巣に針を刺して卵子を取り出し、体の外で精子と授精させる方法。 受精卵は3～5日ほど培養器で培養し、子宮内に移植する。 引用：こども家庭庁作成webサイト みんなで知ろう、不妊症不生育のこと 令和8年度版</p>	(事務局) 選択肢の一つとして追加
資17 新規追加		 <p>卵子凍結について</p> <p>卵子凍結とは、将来の妊娠に備えて、卵子を体外に取り出し、未授精の卵子を冷凍保存しておくことです。</p> <p>【メリット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 若いうちに卵子を凍結することで、将来の妊娠の可能性を残すことが期待されます。 <p>【デメリット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 凍結した卵子を使用して確実に妊娠できるわけではなく、卵子凍結は将来の妊娠を保障するものではありません。 ● 凍結卵子を使用して高齢で妊娠・出産をする場合には、「妊娠合併症」の発症率が高くなり、妊娠中に母体の生命の危機が及ぶ恐れもあります。 <p>妊娠・出産も含めたライフプランの一部として、卵子凍結を検討することもできますが、卵子凍結のメリット、デメリットを慎重に考える必要があります。</p> <p>参考：こども家庭庁作成ホームページ(はじめて) フロンセジョンズ、日本産科婦人科学会「正しく知って欲しいメンタルな卵の凍結」 令和8年度版</p>	(事務局) 選択肢の一つとして追加

